



广东一大学生跑马拉松时脏器衰竭去世,洛阳栾川县一高中生出操后猝死……这些案例不时发生,部分省份多所大中学校纷纷取消运动会上长跑这一项目。

24日,央视新闻频道一则2分45秒的简短新闻,又将“长跑到底是健身还是伤身?”这一话题推到风头浪尖。

## 全国多所学校取消长跑

### 长跑到底是健身还是伤身? 学生体质为何近年来一直下降? 长跑何以成为学生的负担?

96678

郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

对于这些问题

打晚报热线

@郑州晚报官方微博

说说

搜一搜

#### 多所大中学校运动会 取消长跑项目

【武汉】

《武汉晨报》报道:11月10日,武汉华中科技大学举行秋季运动会。与往年不同,今年运动会取消了女子3000米和男子5000米项目。运动会负责人、该校体育部副主任沈跃进说这两个项目对学生身体体质要求较高,取消是出于现实考虑,为了避免参赛学生“受伤”。

【西安】

《华商报》报道,长期从事体育教学与研究的西安电子科大乔小杉博士接受采访时称,西安电子科大从2006年开始取消了女子3000米和男子5000米项目。乔小杉透露西安有30多所高校的运动会都已经取消了长距离跑步项目,学生体质下降以及害怕猝死发生是学校这样做的最大原因。

就乔小杉了解,2002年到2010年,全国范围内各种运动会长跑项目中16岁以上参赛者猝死的案例超过40起。

【重庆】

《重庆时报》报道,重庆大学、西南大学和重庆工商大学校运会上均没有女子3000米和男子5000米比赛项目。

念大四的重庆大学前学生会主席蔡同学称,询问过体育老师,答复是前几年有学生长跑中运动猝死,校方早取消了这一项目。

【北京】

《重庆时报》报道,北大体育部工作人员告知,校运会上没有3000米以上的长跑项目,包括女子3000米、男子5000米,日常体育课上就没开展这两个项目。

北师大、北科大校运会上也取消了3000米以上的长跑项目,径赛最长距离为1500米。

清华大学恰恰相反。该校体育部的工作人员称,每年校运会上都有女子3000米和男子5000米。同时,期末体育考试时,所有学生(包括非体育特长生)都要求考长跑,其中女生跑1500米,男生跑3000米。

看一看

#### 央视回访 长跑带来的体质变化

【现场】

29人1000米跑,3名同学低血糖

两个月前,北京交大体育课堂上曾出现过学生晕倒的事情。长跑活动中,学生还没跑多一会儿,就有学生掉队,或有学生捂着肚子朝队外跑。

学生姜敏将这一问题归为体质不好,平时不怎么锻炼,只有上体育课才锻炼。

北京交大体育教师王金连受访时说,1000米跑,班上29名学生,3名同学出现了低血糖。出现低血糖的占10%,比例太高了。

【数据】

央视摘录了“全国学生体质与健康调研报告”的一组数字:相比2005年,2010年19至22岁城市男生、乡村男生1000米跑成绩分别平均下降3.37秒、3.09秒;19至22岁城市女生、乡村女生800米跑成绩,分别平均下降3.17秒、1.87秒。

【效果】

坚持长跑,学生体能和耐力有一定程度提高

央视记者近日回访该校,发现经过长跑训练后,再没有学生因为低血糖而晕倒,跑完2000米之后,学生看起来也比两个月前轻松了许多。

王金连称,25名同学参加2000米跑,只有3名同学没跑进12分钟。两个月前跑完后,全部



都倒下了,小脸都煞白,现在跑完后脸红扑扑的。

学生张古琴谈起长跑的效果时说,入学测量肺活量2500多毫升,脉搏可能每分钟能跳80多次,现在肺活量3200毫升脉搏71次至72次,很稳定,身体素质抵抗力增强了。

经走访,很多老师感受到,通过长跑训练后,学生的体能和耐力都有了一定程度地提高。

清华大学体育教师徐淑文说,这次测量较上次测量,最少的提高的成绩是20秒,最多的能提高1分半钟,提高的幅度还是挺大的。

问一问

#### 长跑锻炼何以成为大中学生的负担?

国家体育总局、教育部去年9月联合公布的2010国民体质监测结果表明:大学生身体素质25年来一直在下降。与1985年相比,肺活量下降了近10%;大学女生800米跑、男生1000米跑的成绩分别下降了10.3%和10.9%。

出现这一状况的原因是什么呢?有评论人士认为,学校取消运动会上的长跑并非毫无道理。一是一些学生缺乏锻炼,剧烈运动受伤的概率大大增加;二是如今的学生娇贵,学校还真怕学生出个三长两短给学校带来麻烦。最为重要的是,学生对长跑运动已经失去兴趣。原因在于一味追求教育GDP,导致学生运动锻炼时间被大大

压缩。结果是平时不锻炼,上了赛场也就徒增身体的负担。

但作为一种简单而又实用的锻炼方式,跑步的意义绝不仅仅体现在比赛上。对青年人来讲,跑步对身体素质的提高效果明显。取消长跑比赛不可怕,怕的是学校在教育中对学生身体素质锻炼的放弃。

重庆市体科所所长沈松受访时说,校运会取消长跑项目的决定是能理解的,虽然学校应倡导运动,但无论如何学生安全还是放在第一位的。但他表示在校大学生不能因为缺少了在校运会展示自我能力的机会,就放弃3000米以上长跑这个项目。

说一说

学生体质下滑严重  
体育教育界人士疾呼  
中小生再“圈养”不得啦

跑步两圈,大一女生倒下猝死;课间长跑,初二女生晕倒不治……对此,体育教育界人士疾呼,学生体质严重下滑,导致运动安全事故频发,中小生再“圈养”不得。

体育教育界人士表示,中小学体育教育亟待改革且要多管齐下,但首先要给学校松绑,厘清学校在学生安全事故中的责任,不能是无限负责,应参照国际经验,引入第三方保险机构介入公平处理,这样学校才敢放手开展体育活动;其次,在现行教育体制下,应加快建立并完善在学业水平考试中增加体育科目的实施细则,用好考试这根指挥棒。

长跑是香港中小学生的热点赛事

《南方都市报》报道称,与内地一河之隔的香港校园内却盛吹长跑风。大学自己组织的运动会不但有长跑还有越野跑,中小学运动会上,长跑更是“热点赛事”。

香港资深教育人士谭万钧介绍,目前全港每间中小学几乎每年都会举办各自的运动会。此外,香港各区还会定期举办一些区内校际间的运动会,甚至还有全港范围的马拉松赛。

“1500米的项目一直都有,3000米或以上的项目则要视乎个别学校而定。”谭万钧说,全港每间学校的每个学生及家长,每年都需定期向校方申报学生的健康情况,这就能确保老师能在学生参与体育课、外出活动,甚至运动会中根据各个学生的身体情况适当参与和照顾,同时,也能有效地避免由于某些学生具有隐疾而导致意外情况的发生。

本版文字整理 记者 冉小平